

Trainingsplan November 2018

	MITTWOCH: 31.10		DONNERSTAG: 1.11.
17.00 Kitu	FEIERTAG	19.00 Fitness	Christine
18.00 Fitness I	FEIERTAG	20.00 Volleyball	-
19.00 Fitness II	FEIERTAG	20.00 Qi gong	Lisa
20.00 Intervall	FEIERTAG	19.00 Inlinern	Thorsten
	FREITAG: 2.11.		
18.00 Fitness	Christine		

	MITTWOCH: 7.11.		DONNERSTAG: 8.11.
17.00 Kitu	Ute	19.00 Fitness	Roswitha
18.00 Fitness I	Christine	20.00 Volleyball	-
19.00 Fitness II	Britta	20.00 Qi gong	Lisa
20.00 Intervall	Larissa	19.00 Inlinern	Thorsten
	FREITAG: 9.11.		
18.00 Fitness	Thoya		

	MITTWOCH: 14.11		DONNERSTAG: 15.11.
17.00 Kitu	Ute	19.00 Fitness	Thoya
18.00 Fitness I	Britta	20.00 Volleyball	-
19.00 Fitness II	Christine	20.00 Qi gong	Lisa
20.00 Intervall	Christine	19.00 Inlinern	Thorsten
	FREITAG: 16.11.		
18.00 Fitness	Thoya		

	MITTWOCH: 21.11.		DONNERSTAG: 22.11.
17.00 Kitu	Ute	19.00 Fitness	Christine
18.00 Fitness I	Roswitha	20.00 Volleyball	-
19.00 Fitness II	Thoya	20.00 Qi gong	Lisa
20.00 Intervall	Larissa	19.00 Inlinern	Thorsten
	FREITAG: 23.11.		
18.00 Fitness	Thoya		

	MITTWOCH: 28.11.		DONNERSTAG: 29.11.
17.00 Kitu	Ute	19.00 Fitness	Roswitha
18.00 Fitness I	Christine	20.00 Volleyball	-
19.00 Fitness II	Britta	20.00 Qi gong	Lisa
20.00 Intervall	Larissa	19.00 Inlinern	Thorsten
	FREITAG: 30.11.		
18.00 Fitness	Thoya		

Trainingsplan Dezember 2018

	MITTWOCH: 5.12.		DONNERSTAG: 6.12.
17.00 Kitu	Ute	19.00 Fitness	Thoya
18.00 Fitness I	Britta	20.00 Volleyball	-
19.00 Fitness II	Roswitha (Thoya)	20.00 Qi gong	Lisa
20.00 Intervall	Larissa	19.00 Inlinern	Thorsten
	FREITAG: 7.12.		
18.00 Fitness	Christine		

	MITTWOCH: 12.12.		DONNERSTAG: 13.12.
17.00 Kitu	Ute	19.00 Fitness	Christine
18.00 Fitness I	Britta	20.00 Volleyball	-
19:00 Fitness II	Thoya (Roswitha)	19:00 Inliner -	Thorsten
20:00 Intervall	Larissa	Weihnachtst.	
	FREITAG: 14.12.		
18.00 Fitness	Thoya		

	MITTWOCH: 19.12.		DONNERSTAG: 20.12.
17.00 Kitu	Ute	19.00 Fitness	FERIEN
18.00 Weihnachtst.	ALLE TRAINER	20.00 Volleyball	FERIEN
19.00 Klönen	ALLE	20.00 Qi gong	FERIEN
		19.00 Inlinern	FERIEN
	FREITAG: 21.12.		
18.00 Fitness	FERIEN		

Trainingsplan Januar 2019 (Anfang)

	MITTWOCH: 9.1.		DONNERSTAG: 10.1.
17.00 Kitu	Ute	19.00 Fitness	Thoya
18.00 Fitness I	Britta	20.00 Volleyball	-
19.00 Fitness II	Roswitha	20.00 Qi gong	Lisa
20.00 Intervall	Larissa	19.00 Inlinern	Thorsten
	FREITAG: 11.1.		
18.00 Fitness	Christine		

